

# 食事のヒント

テーマ

## 脂質異常症 (高脂血症) の食事

脂質異常症とは、中性脂肪(TG)や悪玉(LDL)コレステロールの増加、また善玉(HDL)コレステロールの減少など、血中脂質の異常の総称です。健康な人の血管でも加齢により動脈硬化が起こりやすくなりますが、脂質異常症があるとさらに早く進み、やがては脳・心疾患等を引き起こす危険度が増えることがわかっています。



回答は、栄養管理室  
谷 佳子(たによしこ)



### 脂質異常症を予防する食事のポイント

- 脂肪は質と量: 脂肪にはコレステロールを増やす飽和脂肪酸(肉の脂身、バターなど)と、コレステロールを減らす不飽和脂肪酸(オリーブ油や菜種油などの植物油、魚油など)があります。肉は脂身を避ける、魚や大豆製品を積極的に食べる、植物油で調理するなど、飽和脂肪酸を摂りすぎないようにしましょう。
- 食物繊維を摂る: 食物繊維にはコレステロールの体外排出や、肥満改善の効果があります。

す。野菜や芋類、海藻、こんにゃく、きのこなどを意識して食べましょう。

- 糖質の種類: 菓子や果物の食べ過ぎ、過度の飲酒は中性脂肪が増える原因になります。
- コレステロールを多く含む食品: コレステロールは卵や内臓(レバーなど)、魚卵などに多く含まれます。食べる量や回数に気をつけましょう。栄養的に優れた食品もあるので、あまり神経質になりすぎないように。

### ■材料(一人分)

- 雑穀ご飯…………… 150g
- 鯖の中華風あんかけ… 鯖60g、料理酒、片栗粉(適量)、サラダ油3g(小さじ1弱)、野菜あん[玉葱、人参、チンゲン菜、中華スープの素(少々)、水、醤油3g(小さじ1/2)、塩0.3g(少々)、ごま油1g(適量)、片栗粉(適量)]
- 里芋の含め煮…………… 里芋60g、椎茸、いんげん、砂糖2g(小さじ1弱)、醤油4g(小さじ2/3)
- キャベツの酢の物……… キャベツ50g、乾燥わかめ1g(適量)、塩0.3g(少々)、醤油1g(適量)、砂糖3g(小さじ1)、酢8g(小さじ1・1/2)
- 季節の果物…………… 50g程度

### ■栄養量

- エネルギー : 580kcal
- 蛋白質 : 20.4g
- 脂質 : 12.9g
- 塩分 : 塩分2.5g
- 食物繊維 : 5.8g

### 生活習慣の改善が健康づくりの基本です。

- 食事: 1日3食が基本。主食、主菜、副菜を揃え、いろいろな料理法で食べるバランスがとれます。
- 運動: 適度な運動は中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やす効果があります。毎日少しずつ体を動かしましょう。
- 休養: 過度なストレスはホルモン分泌を乱し、中性脂肪や悪玉コレステロールを増やす一因になります。十分な睡眠をとりましょう。
- 禁煙: たばこは悪玉コレステロールを増やし、善玉コレステロールを減らします。禁煙を心がけましょう。